

歯と口の健康週間 6月4日～10日



4月の歯科検診結果で、歯と口腔に異常がなく受診を必要としない人は96名(45%)です。
未処置歯(むし歯) 80名、歯並びとかみ合わせの異常 21名、歯垢の付着 7名、歯肉の腫れ 26名で受診を必要とする人は117名(55%)と全校生の半数を超えています。早めに歯科医を受診し、受診結果を以前に配付した通知書で学校へ知らせてください。

世界禁煙デー 5月31日～6月6日 ～タバコの副流煙が身体に及ぼす影響～

- ① タバコの煙を吸うと気管支や肺が傷つき慢性閉塞性肺疾患や気管支喘息、肺炎などの呼吸器疾患にかかりやすくなる。
- ② ニコチンが全身の血管収縮作用を促し、血圧が急激に上昇する。このことにより狭心症や心筋梗塞などの心疾患のリスクを高める。
- ③ ニコチンがインスリン抵抗性を高め、内臓脂肪を増やし、糖尿病や脂質異常、メタボリック・シンドロームのリスクを高める。
- ④ CO(一酸化炭素)は、全身の酸素欠乏状態を招くだけでなく、血管を傷つけ、動脈硬化(血管が硬くなり、血管内は狭くなる)を促進する。
- ⑤ フリーラジカル(対になっていない電子を持ち、他の分子から電子を奪い取ろうとする分子)や発がん物質は、肺から血液中に入って全身に流れ、肺がんだけでなく、全身の様々ながんの原因となる。
- ⑥ 子どもは大人に比べ、体重当たりの呼吸量が多い。有害物質の解毒と排泄の能力が低い。細胞分裂が盛んなため発がん物質の影響を受けやすい。そのため、下記の健康被害が起こる。
 - 乳幼児突然死症候群 ○肺炎・気管支炎 ○気管支ぜんそく
 - 慢性呼吸器症状(咳・痰・喘鳴)
 - 中耳炎:タバコの煙が耳内の異物や病原菌を排泄し中耳を守る働きをしている繊毛を傷つけるため中耳炎のリスクが高まる。



喫煙は、自身の健康を害するだけでなく、周囲のひとの健康を害する行為です

夏の過ごし方

- 汗拭き用のタオルを持参しましょう。
- 暑い時、涼しい時の服装を工夫し、上手に体温調節しましょう。
- 1日に最低でも2リットル(大きなペットボトル1本)は水分を摂取しましょう。
また、塩分もいっしょに摂るようにしましょう。
- バランスのよい食事と睡眠を十分にとるよう心がけましょう。



ジカ熱・デング熱の感染もと ヒトスジシマカの 発生源を叩け!

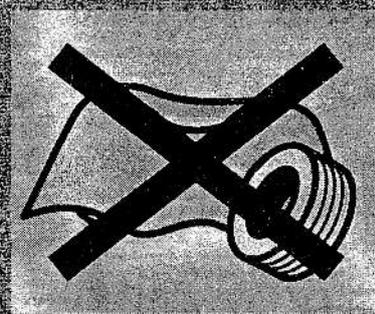
優秀賞

「夏の蚊対策広報強化月間」標語
まあいーか!
では困ります。
放置の溜め水、濁り水。

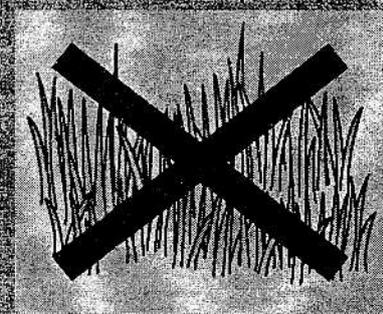
公園だけでは
ありません!



雨ざらしの用具



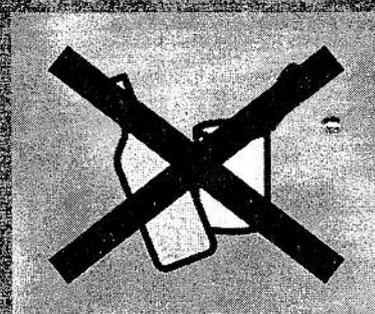
雨除けのブルーシートや古タイヤに溜まった水たまり



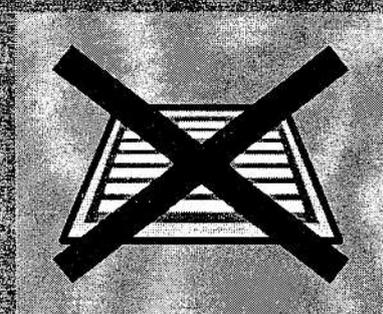
風通しの悪い
やぶ・草むら



植木鉢の皿



屋外に放置された
空きビン・缶、ハットボトル



雨水ますや
排水ます

ジカウイルス感染症(ジカ熱)やデング熱の原因となるウイルスは、それらの感染症に感染した人の血を吸った蚊(日本ではヒトスジシマカ)の体内で増え、その蚊がまた他の人の血を吸うことで感染を広げていきます。
ヒトスジシマカは、空き缶に溜まった雨水など、小さな水たまりを好んで卵を産み付けます。住まいの周囲の水たまりを無くすことで、蚊の数を減らすことができます。

①公園、学校、会社、空堀、河川などの施設を管理されている方へ
蚊の発生を防止し、定期的な周辺環境の水たまりの除去、下草刈り、雨水など、水たまりの清掃などに心がけてください。

ジカ熱やデング熱は蚊に刺されることで感染します。

ヒトスジシマカ
夏中に2本の白点と2本の黒線が並ぶように見えます。この蚊は5月下旬から10月下旬ごろまで活動し、植木鉢や竹筒など、隙間に主に産卵し、公園などに集まることが多く、特に日中、夕方に活動します。活動範囲は50〜100m程度です。

